

♥芙蓉蟹のレシピをご紹介します。♥

芙蓉蟹



材料(2人分)

(芙蓉蟹)	
卵	120g
かにフレーク(かに缶等)	24g
たけのこ	20g
干しいたけ	2g
ねぎ	20g
油	4g
(あん)	
トマトケチャップ	10g
しょうゆ	4g
さとう	3g
しょうゆ	10g
チキンガラスープの素	少々
片栗粉	2g

1人あたり
エネルギー: 153kcal
たんぱく質: 10.2g
塩分: 1.3g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

(芙蓉蟹)

1. 干しいたけは、水で戻して軸を取り、2mm幅の千切りにする。たけのこは2mm幅の千切りにする。ねぎは2mm幅の小口切りにする。
2. 干しいたけ、たけのこ、ねぎを油でよく炒める。ボウル等に移し、粗熱を取ったら、溶き卵、かにフレークを入れよく混ぜる。
3. 小さめのフライパンに油を熱し、2の材料を入れ、半熟状態になるまでかき混ぜる。その後卵をひっくり返して裏面を焼く。

(あん)

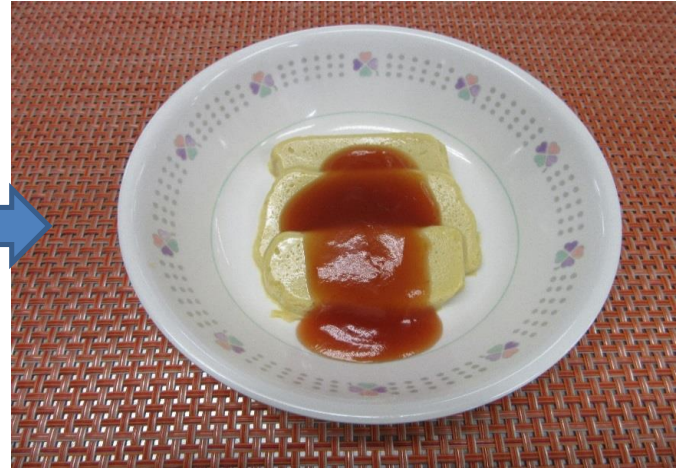
1. 片栗粉以外の調味料を火にかけて、煮立てる。
2. 弱火にして水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら完成。

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

卵を焼くときは、焼きすぎないように注意し、ふんわりと仕上げます。

アレルギー特定原材料等: 卵、かに

♡芙蓉蟹をペースト食ややわらか食にする簡単な方法をご紹介します。♡



ペースト食

ミキサーにかける時のポイント

まず、焼き上げた卵(蟹卵)だけをミキサーにかけます。パサパサの状態の時は、少し水分を入れて再度ミキサーをかけると、出来上がりがきれいなペーストになります。

使いやすい器具の例



【ミルサー】

1人分等少ない量をペースト状にするのに便利です。ボトルもいろいろな大きさがあります。



【家庭用ミキサー】

まとまった量をペースト状にできます。少ない量をミキサーにかける時は食品が刃にきちんと当たるようにボトルの中の食品をこまめにへら等で落としながらミキサーするとよいでしょう。



やわらか食

ペースト食からやわらか食にする時のポイント

芙蓉蟹をペースト状にして、固形化補助剤を加えて固め、あんをかけます。

☆固形化補助剤は、使用する固形化補助剤の説明を確認しましょう。加熱するタイプの場合は、規定の温度に上がっていないと固まりません(80℃以上に加熱するものが多い)。

☆固形化補助剤は入れすぎると固くなってしまいますので、入れすぎに注意します。

(例)ソフティアGELを使用する場合

ペーストの量(g) × 0.012 = ソフティアの分量(g)

出来上がり量に応じて、ソフティアの量が変わりますので、注意してください。

出来上がり量が80gならソフティア2/3袋(1g)

出来上がり量が120gならソフティア1袋(1.5g)

あくまでも基準なので、お好みの固さに調整してください。



都立府中療育センター
栄養科